

Therapeutisches Klettern für Erwachsene

Aktive Gesundheitsfürsorge betreiben, Verbesserung der Mobilität – auch nach Sportverletzungen und Gelenkoperationen, Erarbeiten der Rumpfkontrolle, Unterstützung bei neurologischen Krankheitsbildern und dabei Spaß haben – kein Problem, hier ist Dein Aktivitätsprogramm:

Dauer:	10 Termine a 2 Std.
Kosten:	390,00 € pro Person inkl. Material, Eintritt & Betreuung durch therapeutisch ausgebildetem Klettertrainer
Ziele:	Verbesserung der neuromuskulären Koordination, Mobilität und Kraftausdauer, individuelle Förderung nach körperlichen Einschränkungen
Gruppengröße:	bis zu 4 Teilnehmer
Voraussetzungen:	keine Voraussetzungen, ggf. ärztliches Attest (Freigabe) nach Operationen und Verletzungen die kürzer als 6 Monate zurückliegen
Altersbegrenzung:	Teilnahme ab 18 Jahre
Bitte mitbringen:	Sportliche Kleidung
Termine:	Mittwochs 19:00 Uhr -21:00 Uhr (Kurse starten zu Beginn des Quartals; Termine siehe Homepage)
Anmeldung:	http://griffwerk-klettern.de/kursangebot.html

Der Kurs ist eine Mischung aus theoretischen und praktischen Kursinhalten. Schwerpunkt bildet die individuelle Förderung entsprechend des Krankheitsbildes bzw. die aktive Gesundheitsprophylaxe unter Leitung eines therapeutisch ausgebildeten Klettertrainers. Zudem werden hierbei alle für das Toprope-Klettern notwendigen theoretischen Grundlagen, Knotenkunde, Bedienung des Sicherungsgerätes ausführlich vermittelt. Die Teilnehmer legen im Rahmen des Kurses den DAV-Topropeschein ab.

Unsere Trainerin ist Jennifer Preißer: ausgebildet im Therapeutischen Klettern in der Erlebnispädagogik & Psychotherapie am ITK KG Institut für Therapeutisches Klettern (Salzburg), KLEVER Klettertrainerin, Trainer C Bergsteigen und Heilpraktikerin für Psychotherapie.